

令和8年度

10 月分 予定献立表

小学校用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標

好ききらいをしないで食べよう

日 曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g
			主 食	おかず	赤色の食品 (体をたくする)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	
1 木	二小4年		ごはん	焼ききょうざ(2個) 豆腐入りサラダ みそ野菜スープ オレンジ	とりにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり パプリカ にら にんじん たまねぎ もやし ねぎ コーン にんにく しょうが オレンジ	こめ あぶら ノンオイルドレッシング じゃがいも ごま	593 22.0 15.8 2.2
2 金		パンネ ナポリタン		グリーンサラダ クリームスープ さつまいも蒸しパン	たまご ベーコン ハム とりにく だいす スキムミルク	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー きゅうり パプリカ セロリー チンゲンサイ にんにく	ホットケーキミックス さとう さつまいも ごま マカロニ オリーブ油 ドレッシング じゃがいも 肉用トナース	642 26.7 21.5 2.6
5 月	村小2年	にしよう 二小、二中の 紅花使用	(ごはん)	スタミナ丼 わかめの和え物 白菜とえのきのみそ汁	ぶたにく わかめ ツナ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ にら しめじ たけのこ ブロッコリー きゅうり はくさい えのきだけ ねぎ にんにく しょうが	こめ ごま あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	577 29.6 16.8 2.2
6 火	村小3年	むらた 村田の あままつ、こんだて 秋祭り献立	ペレばな 紅花ぶかし ごましお	サケのみそ焼き 巨峰(2個) 野菜のおかか煮 肉団子のすまし汁	サケ とりにく かつおぶし とうふ みそ	たけのこ こんにゃく にんじん しいたけ えだまめ えのきだけ おぎ たまねぎ にんにく ぶどう	こめ もちごめ くり さとう ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	588 28.8 15.2 2.5
7 水			ごはん	肉みそ キャベツのナムル 中華たまごスープ	ぶたにく だいす ハム ベーコン たまご とうふ みそ	たけのこ にんじん グリーンピース たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん だいすもやし はくさい おぎ きくらげ しょうが にんにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ドレッシング	622 30.0 21.3 2.2
8 木		セレグ給食	ごはん	A: チキン南蛮(タルタルソース) B: 白身魚フライ(タルタルソース) ツナ豆サラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 りんごゼリー	とりにく ホキ ツナ だいす あぶらあげ みそ	ブロッコリー きゅうり にんじん だいこん たまねぎ しょうが にんにく	こめ てんぷらこ あぶら パンこ マヨネーズ じゃがいも ゼリー	695 27.8 25.2 2.0
9 金				終 業 式				
13 火				秋 季 休 業 日				
14 水								
15 木				始 業 式				
16 金			(ごはん)	ガバオライス めだまや 目玉焼き 香濃五目スープ パイナップル	ぶたにく だいす たまご	たまねぎ ビーマン パプリカ しめじ ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが パイナップル	こめ あぶら さとう はるさめ	649 34.9 19.5 2.3
19 月	村小4年	今月の魚は 「サバ」です!	ごはん	豚肉とごぼうのかりと揚げ ひじきの炒り煮 油入り根菜汁	ぶたにく ひじき あぶらあげ だいす とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ だいこん ねぎ しめじ しょうが	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま あぶらふら じゃがいも	636 28.3 17.9 1.9
20 火		みやぎ水産の日 村小リクエスト 給食	ごはん	サバの塩焼き ピリ辛きゅうり わかめと豆腐のみそ汁 角チーズ	サバ わかめ とうふ あぶらあげ チーズ みそ	きゅうり ねぎ にんじん だいこん しょうが	こめ あぶら さとう	594 28.6 23.2 3.3
21 水			ココアパン	チキンのバーベキューソースかけ ツナポテトサラダ ジュリエンスープ オレンジ	とりにく ツナ ベーコン	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ にんじん えのきだけ にんにく しょうが オレンジ りんご	パン こむぎこ さとう じゃがいも マヨネーズ	589 26.0 22.5 2.5
22 木				給食はありません				
23 金	村小1年		ごはん	ショウロンボウ(2個) パンパンジーサラダ シャージャン豆腐	ぶたにく とりにく ぶたレバー なまあげ みそ	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にら にんにく しょうが	こめ ごま こむぎこ ドレッシング あぶら さとう かたくりこ	690 27.3 26.3 2.4
26 月			えびピラフ	とり肉のレモンソースかけ ブロッコリーとハムのサラダ ABCマカロニスープ	エビ とりにく ハム ベーコン	たまねぎ にんじん パプリカ コーン グリーンピース マッシュルーム レモン きゅうり ブロッコリー キャベツ しめじ	こめ バター かたくりこ あぶら さとう ドレッシング マカロニ	600 25.2 20.6 2.5
27 火			ごはん	サンマのねぎソースかけ 小松菜とちくわのおかか和え 大根と油揚げのみそ汁 みかん	サンマ ちくわ かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	おぎ こまつな コーン キャベツ だいこん にんじん にんにく しょうが みかん	こめ あぶら さとう じゃがいも	651 25.0 23.0 2.3
28 水		こめ 米粉パン いちごジャム		ボークチャップ バジルチキンサラダ ベーコンと野菜のスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン にんじん はくさい にんにく いちご	パン こめ さとう あぶら かたくりこ ジャム オリーブ油 じゃがいも	577 31.9 19.4 2.8
29 木	村小5年		ごはん	中華たまご焼き チヨレギサラダ みぞワタンスープ ヨーグルト	たまご とりにく のり ぶたにく ヨーグルト みそ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり にら もやし おぎ しょうが にんにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ドレッシング ワンタン	662 26.7 19.9 2.7
30 金		ハロウィン 献立	ごはん (麦ごはん)	キーマカレー りっちゃんサラダ かぼちゃのパウンドケーキ	ぶたにく だいす スキムミルク こんぶ ハム かつおぶし たまご	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ にんにく しょうが	むぎ こめ あぶら カレールウ ホットケーキミックス マーガリン さとう	698 27.3 22.9 2.2
月平均栄養価			エネルギー: 629kcal たんぱく質: 27.9g 脂質: 20.7g 塩分: 2.4g					

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ マークがある6～8日、27日～30日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。



丈夫な歯をつくらう!

「カルシウムたっぷりメニュー」



よくかんで食べよう!

「かみかみメニュー」